Nr 11 Listopad, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Dr med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

XI

Około *zdrowego*, radosnego życia skupia się treść naszego istnienia. W instynkcie samozachowawczym tkwi pragnienie długowieczności, tęsknota za tęczowym światłem w wędrówce doczesnej. Ale rzewne wzdychania nie rozpłomienią energii życiowej; one są tylko oddźwiękiem melodii stęsknionej duszy, w którą się wżera wieczna trwoga przed przedwczesnym starzeniem się. Brak nam uświadomienia do pełnej samowiedzy, czyli, ściślej mówiąc, do samodzielnego rozbrajania wrogów, z którymi organizm nasz w wiecznej pozostaje walce. Nie o przypadkowe choroby infekcyjne nam chodzi, bo stokroć groźniejszymi wrogami skarbu zdrowia naszego jesteśmy zbyt często my sami, błądząc przewlekle od wczesnej już młodości w niszczycielskich mrokach.

W poprzednich artykułach naszkicowałem niezmiernie dla organizmu ważne znaczenie gruczołów dokrewnych; z wywodów mych przebijało określenie ich jako potężnej energii życia fizjologicznego i psychicznego. One bowiem tworzą krew, skierowują ją do komórek wszelkich tkanek, utrzymując je — ciągłym przypływem soków żywotnych — w młodocianej tężyźnie, one regulują przemianę materii, decydują o wzroście człowieka, jego płci, jego walorów psychicznych, a co najważniejsze: ich zadaniem jest oczyszczać ciało z trucizn, tworzących się w samym organizmie, jużto w następstwie trawienia i przemian fizjologicznych, jużto — pracy mięśni oraz mózgu.

Warunkiem spełnienia tych najważniejszych może dla zdrowia i życia funkcji, jest bezsprzecznie pełna sprawność gruczołów dokrewnych, w przeciwnym bowiem razie ulegają tkanki powolnemu lub szybkiemu zanikowi. A sprawność ich uzależniona jest od dopływu do organizmu materiału palnego *w postaci dostatecznego* i należycie dla każdego wieku dostosowanego pożywienia. Z materiałów tych wytwarza się energia potencjalna, ożywiająca wszelkie narządy, a zatym i skórę.

Na dowód zależności krzepkości i odporności organizmu, jakoteż zdrowego, świeżego wyglądu od sprawności gruczołów dokrewnych, niechaj posłużą następujące przykłady.

I tak — zakażenie się chorobą infekcyjną pozostaje w wielu wypadkach w zależności od sprawności gruczołów dokrewnych. Dzieci zapadają na odrę, szkarlatynę i inne infekcyjne choroby łatwiej aniżeli dorośli, ponieważ u pierwszych nie są jeszcze rozwinięte omawiane gruczoły, które oprócz licznych innych czynności spełniać mają zadanie ochrony przed infekcją. Sporadyczne wypadki wzmiankowanych chorób dziecięcych zdarzają się czasem i u dorosłych, co świadczy o przejściowej lub stałej niedomodze wydzielniczej owych obronnych motorów życia.

Ponieważ podczas ciąży odpływa znaczna ilość hormonów do płodu, u którego właśnie pod ich wpływem kształtuje się płeć, dlatego

zwiększa się u ciężarnych skłonność do chorób infekcyjnych, zwłaszcza — szkarlatyny.

Niezbite też dowody zależności przedwczesnego wyglądu starczego od zupełnego braku hormonów lub choćby tylko niedomogi wydzielniczej gruczołów dokrewnych mamy na eunuchach i skopcach, poddających się operacji jąder ze względów religijnych. Tak u jednych jak i drugich występują po kastracji niemal wszelkie objawy typowego starzenia się. Żółta spergaminowana skóra twarzy pokrywa się bruzdowatymi zmarszczkami, włosy siwieją i zanikają na tych miejscach twarzy i skóry ciała, które pozostają pod rozwojowym wpływem hormonów, trawienie i przemiana materii niedomagają, sfera intelektualna obniża się znacznie poniżej przeciętnego poziomu, jednym słowem — wiek młody, a jednak obraz zgrzybiałej starości.

Oto kontury szkicu rzucone w ciasne ramy pogadanki, dla ułatwienia zrozumienia błędów popełnianych przez liczne kobiety na urodzie, przez zaniedbywanie elementarnej higieny ciała.

Skoro mówię o zaniedbywaniu higieny, chciałoby się nazwać nie jeden wybryk: wandalizmem na własnym zdrowiu, a świadomym znaczenia zdrowia dla urody chyba wiadomo, jak potężnym czynnikiem dla świeżego, młodocianego wyglądu twarzy jest równowaga zdrowotna wszelkich narządów. Wszak skóra nie stanowi odrębnej jakiejś tkanki, przeciwnie — związana jest ściśle z wszelkimi czynnościami fizjologicznymi i stanami chorobowymi, tudzież psychicznymi narządów ustroju. Lada niedomoga żołądka, wzruszenie psychiczne, niedosypianie lub niedożywianie odzwierciadlają się w wyglądzie.

A czy rozmyślne ochudzanie ciała nie jest etapem do przedwczesnej ruiny urody? Czy może być utrzymana sprawność gruczołów dokrewnych po zamknięciu dopływu do nich soków ożywczych? Już nie barometrem, lecz seismografem spustoszeń w organimzie bywa oblicze kobiety gwałtownie odchudzającej się. Podczas gdy skóra ciała obwisa tylko na skutek utraty oparcia o tłuszczową wyściółkę, to skóra twarzy i szyi okazuje znamiona starcze.

Podobne objawy, acz w mniejszym stopniu, obserwujemy u osób,

które bez filtru naświetlały w lecie przesadnie twarz promieniami słońca. W następstwie wysilenia gruczołów dokrewnych skóry twarzy zatraca się soczystość do tego stopnia, iż na wysuszonej słońcem twarzy zauważyć się dają zarysowania zbliżone wyglądem do zmarszczek natury hormonalnej.

Na tym zakończę teoretyczne rozumowania na temat utraty soczystości cery, odkładając opis metod skierowanych ku odzyskaniu świeżości do następnego numeru.

(d. c. n.)

Dr med. Leon Wernic (Warszawa)

O CHOROBACH WENERYCZNYCH

Pod nazwą chorób wenerycznych pojmujemy pewne kategorie zakaźnych chorób narządów rodnych, czyli płciowych. Miano swoje otrzymały one od starożytnej rzymskiej bogini *Wenery*, która była patronką miłości i stosunków płciowych. Już starożytni Rzymianie zauważyli, że najdokuczliwsze i najbardziej udzielające się choroby płciowe są następstwem związków płciowych pomiędzy ludźmi, z których jedna strona bądź mężczyzna, bądź kobieta była zarażona. Zauważono, że najwięcej szerzy się zaraza w domach publicznych, gdzie kobiety wszystkim sprzedawały swoją miłość. Z tego również powodu Rzymianie uważali za konieczną sprzedaż leków odkażających w tych domach dla szybszego oczyszczenia narządów rodnych po stosunku płciowym, szczególniej gdy kobieta miała żółte lub zielone upławy.

Po odkryciu Ameryki w roku 1492 przez genueńskiego marynarza *Kolumba*, zaczęły się szerzyć w naszej części świata w sposób niesłychany choroby weneryczne, a przede wszystkim *syfilis*, zwany również *chorobą francuską* lub *kiłą*. Opowiadano, że wśród Indian, mieszkańców Ameryki, szerzył się on w sposób niesłychany i że szerzycielem jego miało być zwierzę, podobne ze łba do owcy, z tułowia do sarny, zwane lamą. Zdaje się jednak, że syfilis był już dawniej znany w Europie, lecz na niego nie zwracano uwagi.

Trzy są główne choroby weneryczne: po pierwsze najbardziej dziś rozpowszechniony *tryper*, zwany inaczej *rzeżączką* lub *wiewiórem*, po drugie najbardziej dla potomstwa niebezpieczny wspomniany *syfilis* czyli *przymiot* lub *kiła*, wreszcie po trzecie *szankier miękki* lub *wrzód miękki*, najbardziej bolesna, lecz najłatwiej przez staranny opatrunek dająca się wyleczyć choroba.

Przyjrzyjmy się bliżej tym chorobom.

Tryper, *rzeżączka* lub *wiewiór*, zwany rozmaicie w różnych częściach Polski, jest chorobą najczęściej występującą ze wszystkich chorób wenerycznych. Przyczyną jego jest najczęściej stosunek płciowy z chorym człowiekiem, lecz można się nią zarazić w inny sposób. Tak więc należy wymienić przeniesienie zarazka tryprowego przez wodę (np. kąpiel w wannie, której uprzednio zażywała osoba chora na wyciek tryprowy). Do przyczyn zarażenia się tryprem zaliczyć również musimy bardzo szkodliwe i niezdrowe podmywanie się kobiet wspólną gąbką, ręcznikiem lub szmatą, którą używała osoba chora. Również dziecko rodzące się może zarazić się dostając zarazek do oczu lub nosa z narządów płciowych matki, zarażonej tryprem.

Właściwym zarazkiem, powodującym trypra, jest niewidzialny gołym okiem, lecz dostrzegalny dopiero przy tysiąckrotnym powiększeniu zarazek w kształcie dwu ziarnek kawy, wklęsłością do siebie zwróconych. Zarazek ten, odkryty przed pięćdziesięciu laty przez uczonego z prastarego miasta piastowskiego Wrocławia *Neissera*, zwie się on *dwoinką tryprową*. Już w pierwszych chwilach po zarażeniu znajdujemy go na powierzchni błon, pokrywających narządy moczowe i rozrodcze u dorosłych, lub na oku noworodka. W okresie pierwszych godzin od chwili zarażenia się można zabić zarazek za pomocą odpowiednich środków lekarskich. Uprzednio jednak należy obmyć ciepłą wodą z mydłem zewnętrzne narządy płciowe i oddać mocz. Oko należy przemyć wodą borną (3% rozczynem kwasu bornego) i zapuścić, jak to czynić są obowiązane położne, jednoprocentowy rozczyn lapisu. Jeżeli tego nie uczynimy najpóźniej w 12 godzin od chwili zarażenia, to choroba rozwinąć się musi w sposób następujący:

Zazwyczaj, zarówno u mężczyzny jak i u kobiety, podczas oddawania moczu występuje uczucie lekkiego pieczenia, z początku mało lub wcale nie bolesne, lecz robiące wrażenie swędzenia. Po upływie jednego, dwu dni lub czasem później pieczenie staje się silniejsze. Wówczas to u mężczyzny koniec prącia, początkowo lekko zaczerwieniony obrzęka i staje się bolesny na dotyk. Z otworu cewki moczowej wydobywa się zielonawa lub żółtawa wydzielina, która oglądana przez szkło powiększające (drobnowidz), zawiera wielką ilość dwoinek try-

prowych. Wydzielina ta podobna do gęstej ropy, z każdym dniem się zwiększa, aż dochodzi do najobfitszego okresu w 10 do 14 dni od początku choroby. Wówczas bielizna człowieka chorego jest pokryta żółtymi lub zielonymi plamami przyschniętej ropy. Biada, jeżeli nieczystymi rękami chory przeniesie ropę do oka, łatwo je zarazi, co może doprowadzić, jeżeli nie będzie się leczył, do utraty wzroku. Dlatego należy zachowywać największą czystość, obmywać i zakładać watę na koniec członka oraz myć ręce mydłem i ciepłą wodą po każdorazowym dotykaniu się części chorych. Po upływie trzech tygodni, choroba zaczyna słabnąć, ilość ropy i wydzieliny się zmniejsza przy rozumnym leczeniu i starannym przestrzeganiu przepisów lekarskich chory może wyzdrowieć. Zazwyczaj potrzeba na to *4—6 tygodni czasu*. Ten okres wystarcza dla wyleczenia ostrej, nieskomplikowanej rzeżączki cewki męskiej. Należy wszelako pamiętać, że niezbędnym warunkiem do szybkiego wyleczenia się jest staranne stosowanie przepisów lekarskich oraz odpowiednie zachowanie się chorego i przestrzeganie diety. Chory nie powinien w czasie ostrej rzeżączki cewki dużo chodzić, nie wolno dźwigać ciężarów, jeździć konno lub na rowerze. Nie wolno tańczyć, pić wódki, piwa, wina, koniaku, araku, miodu sytnego, ani trunków owocowych, zawierających alkohol (tzw. win owocowych, jabłecznika, wiśniówki itd.). Nie wolno przestawać w towarzystwie odmiennej płci, której widok podnieca, a nawet powinien unikać własnej narzeczonej lub narzeczonego, jeżeli jest po zaręczynach. Jeżeli tych przepisów nie będzie się przestrzegało, łatwo mogą wystąpić *dodatkowe cierpienia*, które przedłużają chorobę do 2—3 miesięcy, a nawet do roku i więcej. Owymi cierpieniami dodatkowymi mogą być: *zajęcie głębszych dróg moczowych. pęcherza moczowego* i *nerek narządów rozrodczych*, wytwarzających nasienie, a więc *jąder*, oraz gruczołu krokowego i pęcherzyków nasiennych, wytwarzających płyn dla utrzymania w ruchu i życiu rozrodczych komórek męskich: plemników. Zajęcie chorobą obu jąder i przewodów nasiennych u mężczyzn jest bardzo bolesne, przykuwa chorego do łóżka. Zarośnięcie obu przewodów nasiennych, przez które przechodzi nasienie na zewnątrz w następstwie rzeżączki powo-

duje, że taki człowiek *nie będzie miał dzieci*, o ile nie podda się bardzo trudnej operacji chirurgicznej.

Zapalenie *gruczołu krokowego* powoduje bóle w okolicy kiszki odchodowej podczas oddawania stolca, oraz częste parcie na mocz. Jest to cierpienie bardzo uporczywe i wymagające leczenie długiego. Niewyleczone jest przyczyną nieraz wieloletniej *przewlekłej rzeżączki*. Jeszcze trudniej wyleczyć zapalenie pęcherzyków nasiennych.

Zapalenie *pęcherza moczowego* znamionuje się częstym oddawaniem moczu i parciem, przy czym mocz oddawany kolejno do kilku szklanek, we wszystkich jest mętny. Tymczasem chory, widząc, że ropa nagle przestaje się wydzielać z cewki (najczęściej to bywa w 3-4 tygodniu choroby), sądzi, iż cierpienie się skończyło. Lecz występujące częste oddawanie moczu, parcie, a nawet krew, świadczy, że zarazek przedostał się do pęcherza i stan zdrowia znacznie się pogorszył. Chory musi położyć się do łóżka.

Cierpienia pęcherza moczowego i nerek występują zarówno u mężczyzn jak i u kobiet, natomiast narządy rozrodcze kobiece jeszcze głębiej ulegają rzeżączce niż męskie. Powiedzieliśmy już, że u kobiety, podobnież jak u mężczyzny rzeżączka zaczyna się od cewki moczowej. Niestety bolesność przy wydzielaniu moczu znacznie mniej się daje we znaki, co powoduje zlekceważenie tej choroby, szczególniej u tych kobiet, które pierwszy raz miały stosunek płciowy, a ból odczuwany przy oddawaniu moczu, przypisują przedarciu błony dziewiczej. Jednakże nitki, widziane w moczu, oraz zwiększający się wyciek z części rodnych powinien je naprowadzić na właściwą drogę. Rzeżączka cewki moczowej przechodzi rychło przez pochwę do przedniej części macicy zw. szyjką. W tym czasie zwiększa się wyciek z pochwy, zwany upławami, barwy zielonkawo-żółtej, które drażnią silnie zewnętrzne części rodne, a nawet powodują owrzodzenia na nich i na skórze do nich przylegającej. Po połogu u kobiety chorej rzeżączka zazwyczaj przenika *w głąb macicy* a nawet do jajowodów i jamy brzusznej, dając początek nieraz bolesnym cierpienieniom. Kobieta staje się niezdolną do pracy, każdy wysiłek powoduje bóle brzucha i krzyża. Jeżeli *oba jajowody* ulegną chorobie, kobieta nie może mieć więcej dzieci, staje się bezpłodną.

Takie są skutki rzeżączki mężczyzny i kobiety. Zarazek tryprowy może przenikać do *krwi, serca i stawów*, a nawet rdzenia mózgowego i powodować długo trwające cierpienia, nieraz nieuleczalne.

Jakież środki zapobiegają tej chorobie? Zachowanie wstrzemięźliwości płciowej jest najlepszym środkiem zapobiegawczym. Wogóle przed ożenkiem nie należy żyć płciowo. Niestety długo trwający stan bezżenny nie sprzyja wstrzemięźliwości płciowej. Życie płciowe pozamałżeńskie jest głównym źródłem zarazy wenerycznej. Po stosunku należy zaraz obmyć narządy mydłem, oddać mocz i iść na oględziny lekarskie. Szybka pomoc może ustrzec od choroby. Kobieta, wychodząca zamąż powinna żądać od swego przyszłego męża, aby dał się zbadać przed ślubem lekarzowi. To samo, w razie życzenia narzeczonego, powinna uczynić kobieta.

(c. d. n.)

Dr Kazimierz Głogowski (Lubliniec)
Dyrektor Śląskiego Zakładu dla Głuchoniemych

DZIECKO GŁUCHONIEME W SWYM KALECTWIE, W SZKOLE I W PÓŹNIEJSZYM ŻYCIU SPOŁECZNYM

IV

Tak przedstawiałoby się pojmowanie czyli percepcja mowy u głuchoniemego. Lecz szkoła nie zadowala się tylko tym, ażeby głuchoniemy mógł odczytywać mowę z ust innych i ją rozumieć; szkoła idzie dalej i dąży do tego, ażeby głuchoniemy mógł wyrazy także wymawiać, jak my je wymawiamy, ażeby mógł się przy pomocy mowy głosowej ze swym otoczeniem porozumieć. Nauczanie wymawiania wyrazów jest u głuchoniemego możliwe, bo jego narządy mowy jak wargi, zęby, podniebienie, język, krtań, płuca, nos są normalnie rozwinięte. I zresztą o ile idzie o ścisłość, to dziecko, które zwiemy niemym, nie jest przecież do tego stopnia nieme jak np. ryba. Przecież ono wymawia pewne głosy, śmieje się i płacze jak dziecko mówiące. Można u niego zauważyć także pewną skłonność do mowy głosowej. Dziecko głuchonieme, rozmawiając na migi, porusza ustami, a tego by nie czyniło, gdyby pewne impulsy nerwowe dziecka do tego nie zmuszały. Istnieje więc dostateczna podstawa do nauczania głuchoniemych mowy głosowej.

Nauka wymowy czyli artykulacja odbywa się z każdym dzieckiem z osobna. Nauczyciel wymawia wolno i bez przesady wyraz, a dziecko

wpatrując się w jego usta próbuje wyraz naśladować. Poprawne wypowiedzenie wyrazu przez dziecko głuchonieme zależne jest od wielu czynników, po między którymi moment szczęścia odgrywa także pewną rolę. Dziecko nie może wszystkich właściwości artykulacyjnych wyrazu ująć przy pomocy wzroku. Ćwiczymy np. wyraz „dom". Dziecko naśladuje poprawnie wszystkie widoczne ruchy artykulacyjne, lecz wyraz „dom" wymawia szeptem, więc bez głosu, albowiem głos dla oka nie jest uchwytny. W takich wypadkach bierze się do pomocy zmysł dotyku. Chwytając się lekko za gardło podczas wymawiania wyrazu „dom", wymawiając raz cicho i szeptem, to znów wyraźnie i głośno, odczuwamy dokładnie w drugim wypadku drżenie wiązadeł głosowych, czyli odczuwamy dotykiem głos. Przekonywujemy się, że głos wywołuje nie tylko wrażenia słuchowe, lecz zarazem i dotykowe. Tę stronę dotykową głosu wykorzystuje szkoła w nauce mowy u głuchoniemych.

Dziecko głuchonieme dotyka swą ręką krtani nauczyciela i równocześnie dotyka drugą ręką krtani; przy tym wymawia dany wyraz i kontroluje ręką, czy osiąga przy swej wymowie takie same wrażenia dotykowe, jakie odczuwa, dotykając się krtani mówiącego nauczyciela.

Wywołanie głosu u dziecka głuchoniemego sprawia nauczycielowi nieraz sporo kłopotu. W takich wypadkach każe się dzieciom trąbić na papierowych lejkach lub muzykować na grzebieniach. Dzieci odczuwają w palcach bardzo wyraźnie drżenie, utrwalają sobie w ten sposób głos i w następstwie tego umieją go też łatwiej reprodukować.

Język głosowy ogółu głuchoniemych będzie posiadał zawsze pewną cechę sztuczności, będzie on dla naszego ucha brzmiał tak, jakby obcokrajowiec mówił naszym językiem. W języku głosowym głuchoniemego odczuwa się brak rytmu, odpowiedniego akcentu, iloczasu i melodyjności. W język głuchoniemego trzeba się wpierw wsłuchać. Mimo to mowa głosowa oddaje głuchoniememu daleko większe przysługi aniżeli mowa migowa, która jest nieodzownie z pojęciem głuchoniemego związana. Mowa migowa budzi u słyszących pewne zaciekawienie, dlatego poświęcamy jej tutaj kilka słów.

Mowa migowa to nie tylko gestykulacja rąk, obejmuje ona także mimikę twarzy i oczu i wogóle wszelkie ruchy, służące do uzewnętrznienia naszych myśli, uczuć, dążeń. Mowa migowa nie jest wyłączną własnością głuchoniemych. Każdy z nas, rozmawiając swobodnie z osobą drugą, posługuje się w większej lub mniejszej mierze gestykulacją rąk i mimiką twarzy, zależnie od wieku, temperamentu, duchowego nastroju i wykształcenia. I dziwna rzecz, że nie zauważamy tego, iż przy mówieniu pomagamy sobie gestykulacją, albowiem nasza cała uwaga skierowana jest na myśl, którą chcemy przy pomocy słów jak najdobitniej wyrazić. Dopiero, gdy świadomie skierujemy na gestykulację naszą uwagę np. przy wyrazach: tak, nie, tam, tutaj, proszę siadać, wynoś się itp., to zauważamy, że istotnie posługujemy się mnóstwem znaków, które tak samo są przez otoczenie zrozumiane jak wypowiedziane wyrazy.

Przy pomocy mimiki wyrażamy często to, czego nie chcemy, nie możemy, lub nie umiemy wyrazić słowami. Spoglądając podczas zbyt długiej wizyty na zegarek, dajemy naszemu gościowi do zrozumienia, żeby nas raczył opuścić, bo czas w tym momencie jest nam bardzo drogi, a z różnych względów nie możemy mu tego wprost powiedzieć. Mowa migowa towarzyszy aktorowi na scenie i na ekranie, zaklina ją

w jednym momencie artysta na obrazie; mową migową posługuje się dziecko, człowiek prymitywny i impulsywny jako środkiem uzmysłowienia. Gdy brak nam odpowiednich wyrazów i określeń, posługujemy się znakiem i gestem. Na nieoczekiwane pytanie: co to jest korba? otrzymamy w bardzo licznych wypadkach zamiast poprawnej definicji językowej znak ręką, naśladujący charakterystyczny ruch, wykonywany przy kręceniu korbą.

W czasach zamierzchłych u jaskiniowców mowa migowa była głównym środkiem wzajemnego porozumienia się. W miarę rozwoju kultury mowa znaków zepchnięta została na dalszy plan i musiała miejsca ustąpić mowie głosowej. U niektórych narodów, zwłaszcza u południowców, żywa gestykulacja podczas mówienia jest znamienna, a u nas w Polsce z tej gestykulacji znani są żydzi. Niektórzy zakonnicy, jak Trapiści, Cystersi, Kartuzi, porozumiewają się w murach zakonu przy pomocy mowy migowej.

(d. c. n.)

Dr med. Alfred Galewski (Warszawa)

KILKA SŁÓW O WITAMINACH

Od przeszło 30 lat wiadomo, że ustrój ludzki poza niezbędnymi składnikami pokarmowymi, jak: białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne — wymaga jeszcze pewnych drobnych ilości substancji, które konieczne są dla utrzymania życia ustroju. Brak ich prowadzić może do głębokich zaburzeń chorobowych. Te dodatkowe ciała zostały wykryte przez uczonego polskiego *Kazimierza Funka* i nazwane zostały witaminami*). Witamin jest to składnik pokarmowy, którego brak w pełnowartościowym pokarmie powoduje wystąpienie różnorodnych zaburzeń chorobowych, charakterystycznych dla każdego witaminu, a określanych nazwą *awitaminoz*. Odróżniamy witaminy A, B, C, D, E i H.

---

*) Powszechnie popełnia się błąd, mówiąc „ta witamina“, zamiast „ten witamin“. Nazwa witamina jest dlatego niesłuszna, że końcówka „amina“ oznacza w chemii szczególne połączenia azotu z wodorem, co w tym wypadku nie występuje. Związki te są o charakterze zasadowym, a więc tylko jedna *witamina B* może być rodzaju żeńskiego, będąc zasadą. Inne witaminy są związkami obojętnymi lub kwaśnymi.

Witamin A jest to witamin rozpuszczalny w tłuszczu, a zawarty w pokaźnej ilości w marchwi, oliwie, pomidorach, sałatach, kapuście, grochu, pomarańczach, cytrynach, tranie, maśle, jajach, tłustym mleku i rybach. Witamin A jest to czynnik nieodzowny do procesu wzrastania młodego organizmu. Ma on także wzmagać odporność przeciw chorobom zakaźnym. Brak tego witaminu powoduje u ludzi choroby oczu, a mianowicie kseroftalmię i keratomalację (wyschnięcie i rozmiękczenie rogówki oka) oraz hemeralopię (kurza ślepota). Dzieci pozbawione pokarmów tłustych, zawierających witamin A, cierpią na spadek wagi i zaburzenia trawienia. Choroby te leczy się za pomocą podawania witaminu A, a więc tranu, jaj, tłustego masła, tłustego mięsa, ryb i marchwi.

Witamina B zawarta jest przede wszystkim w drożdżach browarnych, warstwie łuskowej ryżu, fasoli, grochu, soczewicy, sałacie, kapuście, pomidorach, pomarańczach, cytrynach, winogronach, bananach i ananasie. Poza tym w mleku, żółtkach jaj, wątrobie, nerkach, mózgu. Brak witaminy B prowadzi do choroby nerwowej tzw. beri-beri, która polega na stanach zapalnych nerwów. Chorobę tę leczy się za pomocą podawania witaminy B, a więc drożdży. Doświadczenia wykazują, że brak witaminy B prowadzi u szczurów do zahamowania wzrostu i niedokrwistości. Schorzenie to może być usunięte przy pomocy podawania pokarmów, obfitujących w witaminę B, a mianowicie: chleb pełnowartościowy, otręby, owoce, świeże drożdże. Witamina B to nie jedna witamina, ale aż cztery, witaminy B_1 B_2 B_3 B_4. Co do witaminy B_1, to interesujący jest jej związek z tarczycą, brak bowiem jej, wywołuje objawy identyczne z objawami niedomogi tarczycy. Witamina B_2 to kompleks witaminowy, który prawdopodobnie da się jeszcze rozłożyć. Zawarta jest, o dziwo, w wątrobie, nerkach i sercu zwierząt, ale i w jarzynach — szpinaku, sałacie, kapuście. Bez tej witaminy nie potrafilibyśmy przyswajać cukru i chorowalibyśmy na cukrzycę. Związek witaminy B_2 z cukrzycą stał się punktem wyjścia dla prób leczenia cukrzycy właśnie witaminą B_2.

Witamin C, tzw. witamin przeciwgnilcowy znajduje się przede wszystkim w świeżych owocach, jarzynach, sałacie, rzodkiewkach, białej kapuście, białych burakach, fasoli, grochu, pomidorach, szpinaku, marchwi, kartoflach. W dużych ilościach jest on zawarty w soku z cytryny, pomarańczy, w zielonej papryce, w mniejszych ilościach w winogronach i bananach. Poza tym w świeżym mleku z miesięcy letnich i w soku z surowego mięsa. Witamin C jest bardzo wrażliwy na gotowanie, temperatura 40^0 powoduje jego rozpad. Wypada zaznaczyć, że konser-

wy jarzynowe, suszone owoce i mleko pasteuryzowane oraz skondensowane nie zawierają witaminu C. Brak witaminu C, tzn. brak w ciągu dłuższego czasu w strawie świeżych pokarmów roślinnych, prowadzi do głębokich zaburzeń chorobowych, mianowicie do gnilca (szkorbutu) obrzmienia i krwawienia z dziąseł, różnych krwawień ogólnych i krwotoków, zaburzeń żołądkowych, skaz krwotocznych, jak plamica i krwawiączka. Choroby te rozwijają się, jak wspomniano, u ludzi, pozbawionych dowozu świeżych owoców i jarzyn. Choroby te pustoszyły w dawnych czasach załogi statków portugalskich i angielskich, a podczas wojny panoszyły się w obozach koncentracyjnch i więzieniach. U dzieci brak witaminu C prowadzi do tzw. choroby *Meller-Barlowa*, która polega na krwawieniu błon śluzowych, podokostnych, podskórnych itd. Choroba ta rozwija się po 5-tym miesiącu życia u niemowląt, żywionych mlekiem pasteuryzowanym. U dzieci, żywionych mlekiem kobiecym choroba ta nie występuje. Zapobieganie tym chorobom polega na doprowadzeniu pokarmów, obfitujących w witamin C. W tym celu należy podawać dziennie około 30 g soku cytrynowego, albo pomarańczowego, jeden banan, gruszkę lub jabłko, a poza tym świeże jarzyny i owoce. Również dobre wyniki dają kiełkujące jarzyny strączkowe.

Witamin D zawarty jest w tranie rybim, w dużej ilości w tranie wielorybim, poza tym znajduje się w mniejszych ilościach w wątrobie niektórych ryb, orzechach kokosowych, żółtku jaj, soku świeżych owoców, drożdżach, a w małych ilościach w mleku, śmietanie i maśle z miesięcy letnich. Ilość witaminu D można we wspomnianych surowcach powiększyć, poddając je naświetlaniu promieniami pozafiołkowymi. Witamin D znajduje się w ścisłym związku z procesem kostnienia chrząstek. Brak witaminu D w ustroju prowadzi do powstawania choroby zwanej krzywicą, która polega na zmianach w kościach. Brak witaminu D powoduje bowiem zaburzenia w odkładaniu się soli wapniowych i fosforowych w chrząstkach, co prowadzi także do zaburzeń w skostnieniu tkanek, a mianowicie zmiękczenia kości (osteomalacja).

Leczenie krzywicy polega na doprowadzeniu do ustroju tranu rybiego, oraz promieni słonecznych, które aktywują działanie tranu.

Witamin E znajduje się w szeregu pokarmów roślinnych, zwłaszcza w nasionach i liściach zielonych, zwłaszcza kapusty, w sałacie, pszenicy, owsie, nasieniu bawełny, oleju palmowym, w żółtku jaja i oliwie. Trany rybie zupełnie nie zawierają witaminu E. Witamin E znajduje się w najściślejszym związku z układem narządów płciowych. Brak witaminu E w pożywieniu powoduje u samców zmiany zwyradniające w jądrach, u kobiet zaś w czasie ciąży wywiera ujemny wpływ na rozwój płodu, prowadząc u myszy do poronień i zrzucania martwych płodów.

Z pośród surowców pokarmowych, najwięcej *witaminu H* zawiera wątroba. nerka oraz drożdże. Mięso, mąka pszenna i ryż nie zawierają zupełnie tego witaminu. Witąmin H odgrywa ważną rolę w przemianie tłuszczów skóry, a brak jej pozostaje w związku z pewnymi cierpieniami skóry, które występują szczególnie u niemowląt.

Jak widać z powyższego normalna dieta, przeznaczona do utrzymania przy życiu ustrojów ludzkich składać się winna nie tylko z białka, tłuszczów, węglowodanów, soli i wody, ale i także z niektórych ciał dodatkowych tzw. witaminów, bez podania których występują różnego rodzaju schorzenia, wyżej wymienione, nieraz bardzo ciężkie. Znaczenie więc witaminów w odżywianiu odgrywa dużą rolę. Dieta powinna więc zawierać odpowiednie ciała odżywcze, które nie tylko zapobiegają chorobom, ale stanowią bardzo ważny czynnik, wzmagający odporność przeciwko zakażeniom.

Dr med. Stanisław Stypułkowski (Warszawa)

O PORADNIACH PRZECIWALKOHOLOWYCH

II

Zwłaszcza z usposobieniem żony, jej stosunkiem i sposobem postępowania z chorym, wyjaśnienie przyczyny i charakteru konfliktów, wpływów zawodu chorego na rozwój alkoholizmu itp., czyli z całym kompleksem zagadnień, który może wywierać swój dodatni lub ujemny wpływ na chorego. Na podstawie źródłowych informacji, zdobytych



przez pielęgniarkę na miejscu, układa poradnia przeciwalkoholowa plan swej twórczej pracy. Specjalną uwagę, ze względu na znaczenie zapobiegawcze, należy zwrócić na dziecko z rodziny alkoholika, tego kandydata do szkół specjalnych, zakładów poprawczych, tego przyszłego petenta działu opieki społecznej.

Opieka podjęta w tym zakresie przez poradnie przeciwalkoholową i pedologiczną, w okresie jak najwcześniejszego dzieciństwa, może nieznacznym kosztem finansowym odegrać olbrzymią rolę zapobiegawczą, zwłaszcza zaś w walce z drugorocznością, przestępczością wśród nieletnich i przyszłą niezaradnością życiową.

Pozyskanie współpracy rodziny i kolegów chorego pozwoli poradni utrwalić swe wpływy i zabezpieczy dodatnie oddziaływanie na chorego w chwilach załamania się jego woli. W tym więc celu należy dążyć, ażeby alkoholik nigdy nie zgłaszał się sam do poradni. W tym względzie poradni I-go Ośrodka udało się wprowadzić w życie jej cel wychowawczy. Prawie wszyscy chorzy zgłaszają się obecnie, nawet na powtórne wizyty do lekarza, w obecności członków rodziny lub przyjaciół.

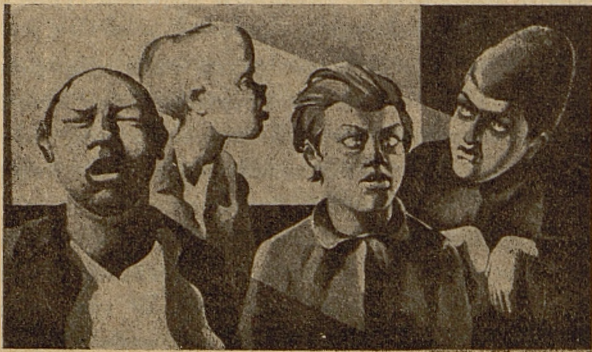
Niejednokrotnie obserwujemy przy tym, jak chory ze słabą wolą (objaw typowy wśród alkoholików), gotów jest zawrócić od progu gabinetu lekarskiego i zaniechać rozpoczętą kurację. I tylko namowa, a często łzy matki, żony, lub innego bliskiego mu osobnika, zdołają zapobiec sromotnej ucieczce i zapewnić regularność kuracji, obliczonej

na długi, często kilkuletni okres czasu i wymagającej znacznej liczby porad i zabiegów lekarskich.

Poza tym współpraca z rodziną lub bliższym środowiskiem chorego daje możność poradni otrzymania prawdziwych informacji o stanie i zachowaniu się chorego na terenie domu, jak również pozwala na udzielanie wskazówek, co do właściwego postępowania z chorym w związku z jego stanem fizycznym i psychicznym.

Pod tym względem w wysokim stopniu ciekawy jest pogląd osób i instytucji za pośrednictwem których chory zgłosił się do poradni I-go Ośrodka placówki, posiadajacej za sobą obecnie trzynastoletni okres pracy. Cyfry porównawcze obejmują okres dziecięcioletni.

	zgłosili chorego:							
	Koledzy, pacjenci poradni	Prasa	Żona	Sam	Ośrodek	Inni lekarze	Rodzina	Różne źródła (chlebodawcy)
W 1925 r.	13,5%	1,2%	5,6%	38,1%	30,3%	2,6%	5,2%	3,5%
W 1934 r.	24,5%	7,2%	23,3%	18,6%	3,6%	3,6%	9,6%	9,6%



Zwyrodniałe dzieci alkoholika

Widzimy więc, że z biegiem lat spada liczba chorych kierowanych bezpośrednio przez pielęgniarki Ośrodka na podstawie uzyskanych adresów. Równolegle zmniejszała się liczba chorych samorzutnie zgłaszających się do poradni na korzyść chorych przyprowadzonych przez kolegów, żony i rodziny. Z cyfr porównawczych wynika również wzrost współudziału *prasy* w akcji propagandowej na rzecz poradni społecznej, co zawsze znajduje swe odbicie w napływie nowych chorych do poradni.

Z chwilą opanowania sytuacji na terenie domu i uzyskania znacznego opanowania nałogu przez chorego, poradnia przekazuje go członków i rodziny pod opiekę swego działu pomocniczego. Na terenie świetlicy, pod kierunkiem działacza społecznego i kolegów abstynentów, często byłych pacjentów poradni, rozpoczyna pacjent nowe życie towarzyskie i społeczne na podstawach pełnej abstynencji.

Jest to swoista forma pracy zbiorowej przy której słaba wola chorego znajduje w chwilach załamania się oparcie w uświadomionym



Zdrowa młodzież ćwiczy na boisku

zespole. Przy tym systemie zapewniamy chorym pełną dyskrecję w gabinecie lekarza, gdzie konferencja odbywa się bez świadków, natomiast stwarzamy szerokie możliwości do pracy zespołowej na terenie świetlicy. Na tym polega zasadnicza różnica między systemem *zbiorowej współpracy* wprowadzonym na terenie I-go Ośrodka i systemem *zbiorowych poradni*, stosowanych za granicą. W zbiorowych poradniach wspólna konferencja odbywa się już w gabinecie lekarza, co jest bolesne dla

psychiki chorego, zmuszonego do publicznego ujawnienia wszystkich swych dolegliwości, co często zniechęca go do poradni.

Teren świetlicy daje możność zaspokojenia dążeń towarzyskich, stwarza szeroki teren do pracy społecznej, kulturalno-oświatowej, pozwala oddać się ulubionym zajęciom, co rozwija i pogłębia pewne uzdolnienia (muzyka, śpiew, koło dramatyczne, zajęcia techniczne itp.).

Na kierowniku świetlicy spoczywa obowiązek wprowadzenia nowego członka, czuwanie nad jego samopoczucie i zachowaniem się, powtórne skierowanie do lekarza w okresie załamania się i nawrotu do nałogu, zapoznanie się z zamiłowaniem pacjenta i pomoc w rozwoju uzdolnień specjalnych, ścisła współpraca z lekarzem i pielęgniarką poradni przeciwalkoholowej, z zespołem opiekunów społecznych i utrzymanie kontaktu z dzielnicowymi organizacjami społecznymi w celu pozyskania ich do współpracy w walce społecznej z alkoholizmem na terenie i w pracy twórczej nad poszczególnymi rodzinami i środowiskami.

Tą drogą poradnia stwarza jakoby olbrzymi dzielnicowy szpital otwarty dla alkoholików, w którym znaczna liczba chorych znajduje się pod stałą fachową opieką lekarza, pielęgniarki, działacza społecznego, swych uświadomionych rodzin, przyjaciół i organizacji społecznych, *w normalnych warunkach życia i pracy.* Nakłada to na personel poradni i na Ośrodek ustawicznego czuwania nad osobnikiem o słabej woli i nad środowiskiem ułomnym. Jednak wymaga to stosunkowo małego wysiłku finansowego, co przy wielkim zakresie pracy poradni jest czynnikiem pierwszorzędnej wagi. Wyłącznie tylko chorzy, *pozbawieni troskliwej opieki rodziny i chorzy niebezpieczni dla otoczenia* przekazywani winni być na pewien okres czasu do zakładów zamkniętych. Po opanowaniu stanu chorobowego powracają oni znów pod opiekę dzielnicowej poradni przeciwalkoholowej.

Widzimy więc, że poradnia nie ogranicza się li tylko do leczenia



chorych na własnym terenie; kieruje ona chorego do zakładu zamkniętego, prowadzi na terenie swych działów pomocniczych i w organizacjach społecznych akcję zapobiegawczą, obejmuje opiekę poza zakładową itp. Czyli, za przykładem innych poradni społecznych, wiąże początek i koniec działania w całość, zwaną akcją przeciwalkoholową.

Dobrym wynikiem nazywa poradnia zaszczepienie podstawowych wiadomości z dziedziny alkohologii w szerokich masach podlegających jej pieczy ludności, zrzeszenie młodzieży terenowej w organizacjach trzeźwościowych, zorganizowanie fachowej opieki nad dziećmi z rodziny alkoholików, opanowanie nałogu wśród osobników chorych, chociażby w stopniu dostatecznym do samodzielnego zarobkowania.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XIII

Naogół obfite spożywanie wody podczas posiłku jest szkodliwe. Toteż należy unikać lub ograniczyć picie wody podczas jedzenia. Ostatnio dają się słyszeć głosy przeciwko spożywaniu bulionu (rosołu). Jest to przesada, gdyż umiarkowana ilość bulionu na początku obiadu działa korzystnie. Bulion bowiem zwilża ściankę żołądka, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i sprzyja odpowiedniemu rozmieszczeniu wydzieliny. Pokarmy stałe w tym wypadku trafiają na miękkie podłoże i nie uciskają ścianki żołądka. Jest rzeczą pożyteczną przed spożyciem pokarmów stałych zjeść potrawy lekko strawne, miękkie (płynne lub półpłynne) z domieszką przypraw i substancyj pobudzających apetyt.

Wody mineralne jako zamiana zwykłej wody do picia, odznaczają się świeżym dobrym smakiem i odpowiadają wymogom higienicznym. Dla tego też są często podawane do stołu. Należy jednak podkreślić, że wody mineralne zawierają dużo kwasu węglowego, który wydziela się w żołądku i może wywołać zaburzenia wskutek tworzenia się gazu (wzdęcie). Przy osłabieniu żołądka i w niektórych chorobach działanie to może być szkodliwe. Z tego powodu po nalaniu do szklanki wody

mineralnej dobrze jest, aby woda jakiś czas odstała, dzięki czemu usuwa się gaz. W tym celu można do wody mineralnej dodać trochę wina lub koniaku.

Apetyt i głód. Ilość spożywanych pokarmów zostaje uregulowana przez apetyt i głód. Bez apetytu nie można jeść. Pokarmy spożywane bez apetytu nie są zużytkowane przez ustrój i mogą być nawet szkodliwe. Naogół doświadczenie życia codziennego kieruje ludzi w spożywaniu pokarmów. Lecz nie zawsze apetyt i doświadczenie codzienne mogą być miarodajne w tej sprawie. Apetyt jest uczuciem zadowolenia, chęcią, na które stan żołądka wywiera jedynie wpływ nieznaczny. W licznych przypadkach apetyt zależy od nastroju. Dokładne badania wykazały, że mimo braku apetytu, wydzielanie soku żołądkowego i czynność trawienna pozostają normalne, doświadczenie poucza również, iż chorzy ze zdrowym żołądkiem przy braku apetytu bardzo dobrze trawią spożyte pokarmy. Brak apetytu, odraza, a nawet lęk przed niektórymi potrawami, nie wyłącza możności trawienia pokarmu. W tych przypadkach lekarz ma za zadanie zmusić chorego do jedzenia mimo braku apetytu. Jest to niekiedy trudne zadanie. Należy podkreślić, że brak apetytu bynajmniej nie świadczy o chorobie żołądka. Dawny pogląd, iż potrawy spożywane z odrazą są szkodliwe, obecnie został zarzucony. W poszczególnych przypadkach wszystko zależy od stanu żołądka. Wynika stąd, iż możemy z mniejszym lub większym trudem regulować ilość spożytego pokarmu. Szczególnie dotyczy to tych przypadków, gdy chory pozostawiony własnemu losowi znacznie chudnie mimo braku choroby żołądka. W tych przypadkach brak apetytu jest często jedynie zjawiskiem psychicznym, zależnym od zmęczenia, wzruszeń lub wadliwej diety.

To samo dotyczy również uczucia głodu. Głód nie ujawnia się jakimś określonym uczuciem i często bywa nieprawidłowo ujmowany przez chorego. Uczucie głodu często bywa odczuwane nieprawidłowo, gdyż zwykle z głodem łączy się chęć jedzenia, tym czasem niekiedy odwrotnie przy głodzie występuje niechęć do jedzenia, a nawet nudności i bóle.

Dietetyka zapobiegawcza. Żywienie zdrowego człowieka ma na celu zapobieganie różnym chorobom. Choroby występują z różnych przyczyn, nadto istnieją różne czynniki usposabiające do chorób jak wiek, płeć, warunki zewnętrzne oraz dziedziczność. Pod tym względem korzyść celowego odżywiania jest bardzo duża. Przede wszystkim dotyczy to wieku dziecięcego, a mianowicie krzywicy (angielska choroba), zołzów (skrofulozy) i gruźlicy. Rozwój krzywicy często nastę-

puje wskutek zbyt długotrwałego żywienia dzieci mlekiem. Zołzy niekiedy stanowią następstwo wadliwego żywienia, zwłaszcza nadużycia ziemniaków. Wysypki zjawiają się w związku ze zbyt tłustymi pokarmami. Zapobieganie gruźlicy u dzieci wymaga szczególnych trosk, które polegają na unikaniu wszelkich źródeł zakażenia. Szczególnie ważna jest możliwość zakażenia mlekiem krowim; często mimo wszelkich starań nie można być zupełnie pewnym, że nie nastąpiło przeniesienie zarazków. Karmienie krów w miastach jest pod tym względem niebezpieczniejsze niż na wsi, gdyż niekiedy krowa chora sprzyja szerzeniu się zarazków wśród obsługi. Prócz zarazków gruźlicy mleko może zawierać także zarazki innych chorób — jak błonicy (dyfteryt), płonicy (szkarlatyna) i biegunki letniej. Oczywiście powyższych zakażeń można uniknąć, jeżeli mleko zostanie dobrze przegotowane i w ten sposób wyjałowione.

Dla prawidłowego rozwoju dzieci i dla zapobiegania chorobom sprawa karmienia mlekiem jest niezmiernie ważna. Jest rzeczą zrozumiałą, iż najkorzystniejsze dla dziecka jest karmienie mlekiem matczynym, ale oczywiście o ile matka jest zupełnie zdrowa. Wychowanie dzieci musi się odbywać w ten sposób, aby otrzymywały one prawidłowo pokarm i w dostatecznej ilości. Jest to podstawowy warunek zdrowia dziecka, o ile oczywiście pokarm jest jakościowo dobry. Niewłaściwe żywienie, na które zwraca się niedostatecznie uwagę źle działa na żołądek i szkodzi rozwojowi dziecka. Dzieci wychudzone są chorowite przez czas dłuższy. Jednak nie należy dzieci przekarmiać, nawet gdy mają one zdrowy żołądek. Otyłość u dzieci nie tylko szpeci, lecz również ujemnie działa na mięśnie i ruchliwość. Tak samo otyłość ujemnie działa na zdolności umysłowe. Jest rzeczą zrozumiałą, iż wszelkie napoje alkoholowe są dla dzieci szkodliwe.

(d. c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

LECZENIE HOMEOPATYCZNE

III

Badanie skuteczności leków na *ludziach zdrowych* i to koniecznie na ludziach, to dalszy postulat leczenia homeopatycznego. Nie wolno wydawać ostatecznego sądu o żadnym leku, dopóki nie przeszedł on szeregu badań na ludziach zdrowych. U łoża chorego można stosować środki już wypróbowane i o stwierdzonej skuteczności, by nie zaszkodzić choremu ustrojowi.

Badanie leków na zwierzętach nie jest żadnym sprawdzianem ich skuteczności, czy szkodliwości. Wiele ze zwierząt, zwłaszcza doświadczalnych, to znaczy takich, na których medycyna oficjalna bada swe środki lecznicze, kozy i świnie trawią zupełnie dobrze *blekot* i *szalej*, które są silnymi truciznami dla psów i ludzi, mała dawka *wroniego oka* zabija psa, nie przynosząc najmniejszej szkody koniowi lub królikowi.

Jeżeli dajmy na to osoba zdrowa zażyje korzenia wymiotnicy (Ipecacuanha), to wnet dostaje mdłości, wymiotów, silnego kaszlu i osłabienia, zimnych potów itp. objawów. Skoro zatym lekarz stwierdzi u pacjenta objawy mdłości, wymiotów itd., to niezwłocznie winien zastosować małe dawki korzenia wymiotnicy. Im więcej będzie objawów przypominających otrucie wymiotnicą, tym skutek jej podania w homeopatycznej dawce będzie szybszy i pewniejszy.

Dr *Jahr*, znakomity lekarz-homeopata tak określa homeopatyczne działanie leków: „pozostanie wieczną prawdą, że choroby ustępują na

skutek leków, które powodują te choroby w dawkach dużych u ludzi zdrowych".

Sprawa małych dawek nie jest w homeopatii sprawą obojętną. Ustrój chory oddziaływa znacznie czulej na wszelkie podrażnienia niż ustrój zdrowy. Organizm nasz czerpie z ziemi, to jest powietrza, wody, płodów ziemnych itp. potrzebne mu do życia sole odżywcze. Jak to prof. dr *Kahn* określił: „życie ludzkie — to życie komórek, a tych jest w naszym ustroju około 30 bilionów. Jeśli musimy oddychać, to komórkom potrzebne jest powietrze, jeśli odczuwamy głód, to pewne grupy komórek żądają pożywienia. Nie my widzimy słowa pisane lub drukowane i nie oczy nasze je widzą, ale pewne komórki mózgowe, które nabyły własności rejestrowania znaków eterycznych i przerabiania tych znaków, które im doniósł nerw wzrokowy na pewne określone pojęcia".

Krew nasza zawiera wszystkie składniki, cytujemy za prof. *Kahnem* potrzebne do podtrzymywania naszego życia. Jakie ilości pewnych odżywek potrzebne są dla utrzymania zdrowia? Dziecko np. przyjmuje z litrem mleka matki około 4 miligramy żelaza. Ta znikoma ilość tego metalu jest wystarczająca dla utrzymania zdrowia dziecka. A teraz zastanówmy się na ile komórek musi się te cztery miligramy rozdzielić, skoro każda komórka musi posiadać choćby ślady żelaza? Przypomnijmy sobie o trzydziestu bilionach komórek.

Stąd pochodzi główna zasada homeopatii. Nie drażnić komórek zbyt silnymi dawkami. A przecież komórka nie jest jeszcze najniższą jednostką organizacyjną naszego ustroju, są nią molekuły, składające się znów z licznych atomów. Miligram naszego ustroju składa się z trylionów atomów. Z tych wywodów jasno wywnioskować można, że odkrycia anatomii i chemii pracują stale na korzyść homeopatii.

Roztarcia i rozcieńczenia lekarstw homeopatycznych tworzą właśnie 100-tysięczne, milionowe a nawet i wyższe części oryginalnych środ-

ków leczniczych, a tym samym mogą docierać do najbardziej odległych i drobnych komórek ustroju. Prawo *Arndt-Schulza*, głoszące że słabe podniety pobudzają zdolność życiową tkanek jest głównym uzasadnieniem teorii rozdrobnień.

Przez rozcieranie i rozrzedzanie homeopatyczne leków powiększa się znacznie ich powierzchnia, a za tym obejmuje ona swym działaniem daleką większą powierzchnię ustroju ludzkiego. Rozumie się że dzięki temu, zwiększa się również skuteczność leków, jak to choćby następujący przykład stwierdza: jeśli weźmiemy łyżeczkę czarnej kawy i zmielemy ją najdokładniej na mikroskopijny niemal pył, przygotowany z niej napar będzie działał i smakował inaczej, niż z kawy grubo zmielonej.

W jakim rozcieńczeniu powinno się zalecać lekarstwa homeopatyczne? Z punktu widzenia działania leków rozróżniamy środki działające na organizm ostro i energicznie, lecz krótko i przejściowo, inne działają powoli ale zato gruntownie i długo. Do pierwszych zaliczyć trzeba zioła pochodzenia roślinnego, do drugich wszystkie leki mineralne. Należy za tym podawać wyższe rozcieńczenia środków działających energicznie oraz niższe rozcieńczenia środków działających powoli.

Również ważny w homeopatii jest stan duchowy chorego, oraz jego usposobienie. Inaczej bowiem oddziaływają lekarstwa nawet tej samej grupy dla chorych o charakterze cierpliwym i spokojnym, inaczej zaś na ludzi gwałtownych i porywczych. W leczeniu homeopatycznym należy rozróżniać również czas trwania choroby, to znaczy czy jest ona przewlekłą, czyli zadawnioną czy też świeżą, to jest ostrą. W przypadkach choroby świeżej należy podawać lekarstwa bardzo często, w chorobach zaś chronicznych stosuje się je w dalszych odstępach czasu tak, by lek miał czas rozwinąć swoje działanie w ustroju.

Dobrze wybrany lek homeopatyczny ma jako zadanie dodanie naturze bodźca do zwalczania choroby. Jeśli się poruszy wahadło zegara, będzie on bezwzględnie chodził, gdyby się jednak stale manipulowało przy nim, wówczas wprowadza się przeszkodę w poprawnej jego czynności i w rezultacie zegar stanie.

(d. c. n.)

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

VI

Przedwczesne zatrudnienie młodocianych i dzieci zgubnie wpływa na rosnący organizm. Nadto niedostateczne odżywianie powoduje w tym wypadku ciężkie upośledzenie cielesne. To też prawodawstwo zabrania zatrudniać osoby młodociane, gdyż praca w tym wypadku ujemnie wpływa na zdrowie przyszłych pokoleń. W warstwach zamożniejszej ludności do fatalnych następstw doprowadza niekiedy ambicja dzieci i rodziców. Dziecko zbyt wcześnie rozpoczyna naukę i wytęża wszystkie siły, aby się wyróżnić. Wszystko to ujemnie wpływa na mózg. Nie ulega wątpliwości, iż programy szkolne są nadmiernie obciążone i przeładowane, co oczywiście musi źle odbijać się na sprawności mózgowej dzieci. Pod tym względem konieczne są różne reformy.

Wiek młodzieńczy stanowi przejście od dzieciństwa do okresu dojrzałości. W tym przejściowym okresie spostrzega się różne osobliwości. U dziewcząt okres młodzieńczy jest pełen powabu, szczególnym urokiem są obdarzone rumieńce. Chłopcy natomiast w tym okresie są niezgrabni i niezręczni. Piękno dzieciństwa już minęło. natomiast brak jeszcze męskiej siły i powagi. W każdym ruchu i mowie chłopca widać chęć działania i czynu, jednak przy tym wszystkim brak możliwości urzeczywistnienia swych dążeń. W okresie tym oblicze chłopca zatraca swój wdzięk dzieciństwa i jest nawet czasami brzydkie. W okresie tym kształtują się siły moralne i fizyczne człowieka, które z czasem tworzą jego osobowość. W krótce jednak okres przejściowy mija i wówczas młodzi ludzie są już w tym okresie, gdy czekają na nich poważne obowiązki małżeńskie.

W okresie dojrzewania organizmu jest narażony na liczne niebezpieczeństwa. Ciało często ulega osłabieniu wskutek szybkiego

i nadmiernego rozwoju. U dziewcząt wskutek tego może rozwinąć się niedokrwistość, zaś chłopcy z płaską klatką piersiową są skłonni do gruźlicy. Szczególnie niebezpieczne w tym wieku są różne nałogi i namiętności, które niekiedy niszczą zdrowie młodzieńca. Aby zapobiec osłabieniu w tym wieku, konieczne są obfite i posilne pożywienie oraz ruch na świeżym powietrzu. Dużą szkodę wyrządza płucom palenie w tym wieku, to też w w niektórych krajach palenie tytoniu przez chłoców jest policyjnie wzbronione.

Ciekawe są nastroje i przeżycia dojrzewania młodzieży. Występuje w tym okresie niezadowolenie z dnia dzisiejszego, przy czym młodzież krytykuje swe otoczenie i życie. Niekiedy zjawiają się nastroje pesymistyczne i przygnębienie rzekomo z powodu zawiedzionej miłości i rozczarowania. Czasem w wieku tym młodzież snuje różne śmiałe plany co do swej przyszłości.

Gdy człowiek osiąga 30 lat, winien już poznać dokładnie swe siły, błędy, i potrzeby. W wieku 40 lat wielu mężczyzn siwieje, kobiety siwieją nieco później. Jednocześnie skóra na twarzy traci swą sprężystość i jędrność, występują zmarszczki, zaś ciało zatraca swą ruchliwość. Tak samo jak budynek wymaga ciągłego odnawiania i ochrony, aby zapobiec ruinie, również człowiek musi przestrzegać pewnych zasad higieny w celu opóźnienia przemian starczych. Przede wszystkim człowiek musi duchowo opanować swe ciało. Trzeba sobie zdać sprawę, że już się nie jest młodym. Szczególnie bolesne jest to dla kobiet. Dla tych kobiet, które szczęśliwie zostały matkami, miłość macierzyńska stanowi, nieraz jedyny cel w życiu i osłodę starości. Wiek dojrzały jest pozbawiony uroku młodości, ale za to nie zagrażają już wówczas człowiekowi różne niebezpieczeństwa młodości. Każdy okres w życiu człowieka ma swój urok i radość. Nieszczęśliwy jest ten człowiek, który nie zaznał w dzieciństwie pieszczot matki, zaś w młodości nie przeżył szczęścia pocałunku miłosnego. Natomiast zadowolenie wieku dojrzałego zależy od wyrazów uznania współobywateli. Wreszcie starość może być osłodzona zdobytym majątkiem. Jednak mimo wszystko ciężko rozstać się z szczęściem młodości. Jedynie ludzie w gronie rodzinnym jakgdyby powtórnie przeżywają młodość wśród swych dorastających dzieci.

Jeżeli zasadą młodości winno być unikanie nadmiaru we wszystkim, to zasada wieku dojrzałego polega na oszczędności. Należy unikać miłości zmysłowej, natomiast trzeba uczuciom nadać charakter wzniosły, platoniczny i szukać zadowolenia w przeżyciach artystycznych. Umiar pod względem zmysłowym w dużym stopniu przyczynia

się do zachowania zdrowia i sił młodości. Wstrzemięźliwość bardzo pomyślnie wpływa na zdolności człowieka i jego uczucia. Dzięki wstrzemięźliwości jesteśmy w stanie lepiej odczuć piękno natury i wartości artystyczne. W ten sposób możemy zachować radość życia do podeszłego wieku. Według *Beard'a* dziesięciolecie od 20 — 30 jest to złota dekada, od 30—40 — srebrna dekada, od 40—50 — spiżowa, zaś od 50—60 — żelazna. Wynika stąd, iż w wielu dojrzałym a nawet w okresie późniejszym człowiek zachowuje zdolność do pracy umysłowej i może odczuwać najwyższe zadowolenie duchowe.

(d. c. n.)

DROBIAZGI

Na zasadzie spisu ludności stwiedzono, iż w Bułgarii mieszka 160 osób w wieku ponad 100 lat. Są to przeważnie wieśniacy z ubogich okolic górskich, zajmujący się głównie hodowlą owiec. W większości przypadków rodzice badanych osiągnęli również wiek 80-100 lat.

* * *

W Szwecji czysty dochód ze specjalnych „depesz gratulacyjnych", przeznaczony został na walkę z gruźlicą u dzieci. Dochód wyniósł dotychczas 470.000 koron szwedzkich.

* * *

W myśl nowej ordynacji budownictwa na Węgrzech, każdy nowowzniesiony budynek winien być zaopatrzony w schrony podziemne przeciw napadom gazowym.

* * *

Rząd holenderski wprowadził w Koloniach leczenie trądu surowicą. Wyniki były bardzo zachęcające.

* * *

Ospa została po raz pierwszy zaobserwowana w Chinach w roku 1120 przed Chrystusem.

* * *

Waga krwi u człowieka dorosłego wynosi około 4 kg.

Dr med. St. W. (Warszawa)

O CZYM NASZE PANIE ZAPOMNIAŁY

Dolegliwości okresu menstruacyjnego, na co zwracają uwagę lekarze-specjaliści chorób kobiecych, są obecnie co raz częstsze i bardziej uciążliwe. Gwałtowne bóle krzyża i podbrzusza, specjalne podniecenie nerwowe przy złym samopoczuciu, znaczna ociężałość, skłonność do wymiotów, kurcze, zaburzenia snu itp. Oto objawy spotykane niemal powszechnie przy tej fizjologicznej czynności, która zasadniczo powinna przechodzić zupełnie bez zaburzeń ustrojowych i bez absorbowania sił i zdrowia kobiety.

Dr *Künstler*, który poświęcił się specjalnie badaniu tego niepokojącego objawu, naliczył około setki środków do użycia wewnętrznego, które mają za zadanie zapobiec powikłaniom periodu u kobiet i stwierdził że skuteczność ich jest więcej niż problematyczna. Co więcej, wiele z nich szkodzi wprost zdrowiu, gdyż zawiera narkotyki i trucizny, których działanie odbija się znowu ujemnie na zdrowiu samych kobiet, a niejednokrotnie i ich potomstwa. Jak wielką plagę dla współczesnej kobiety stanowią powikłania bolesne i kurczowe periodu świadczy fakt, że w świecie lekarskim powstał nawet projekt operacyjnego ich leczenia (dr *Cotte*).

Za jeden z głównych powodów bóli i kurczów podczas menstruacji uważa się niehigieniczny dziś strój kobiety, narażający ją, zwłasz-

cza w naszym klimacie, na stałe przeziębienia; do tego dołącza się nieracjonalne odżywianie, nienaturalny tryb życia itp. Tych spraw, jako związanych z obecnymi, ogólnie przyjętymi warunkami bytu niestety zmienić od razu nie można. Zdawałoby się tedy, że kobiety współczesnego i przyszłych pokoleń muszą co miesiąc cierpieć przy normalnej fizjologicznej funkcji swego ustroju, a każdy lekarz i każda niemal pacjentka wie dobrze, jak trudno się tych dolegliwości pozbyć, i że, mimo leczenia, nawroty cierpień należą do faktów stałych.

A przecież dawniej, przed wiekami, kobiety nie znały wogóle, poza naturalnym krwawieniem, żadnych dolegliwości czy bóli okresu menstruacyjnego. Taki stan jest dziś dostatecznie stwierdzony, a prof. *Aschner*, który specjalnie zajął się zagadnieniami starożytnej i średniowiecznej medycyny, i wiele jej cennych i naukowo dziś uzasadnionych rad współczesności przywrócił, uważa, że kobiety dawniej nie odczuwały bólów ani kurczy i innych dolegliwości okresu menstruacyjnego jedynie dzięki „okadzaniu". W starożytności bowiem kobiety, skłonne do zaburzeń periodu miesięcznego, siadywały nad garnkami napełnionymi wonnymi ziołami. Zioła te zapalało się, powodując ich tlenie, a wydzielające się opary wywierały działanie przeciwbólowe i przynosiły kobiecie natychmiastową ulgę.

Od tego odkrycia prof. *Aschnera* był już tylko krok do przystosowania tej starej i wypróbowanej metody w życiu kobiety współczesnej, która nie dałaby się ani okadzać, ani nie zgodziłaby się na siadanie nad garnkiem z tlejącymi ziołami.

Twórczy duch umysłu lekarza i chemika potrafił zastąpić to skomplikowane i niedogodne postępowanie preparatem, który będąc w swej zasadzie wyciągiem i kombinacją olejków lotnych z różnych ziół leczniczych, ongiś dla leczenia zaburzeń menstruacyjnych szeroko stosowanych, odpowiada równocześnie wymogom dzisiejszej nauki o środkach przeciwbólowych i odkażających.

Polscy uczeni, chemicy i lekarze, wytworzyli środek „*Menstra*" który jest zupełnie dla zdrowia nieszkodliwy, dyskretny w użyciu, oraz niezwykle czynny. „*Menstra*" przynosi ulgę i znosi bóle niemal natych-

miast, a ponadto reguluje przebieg menstruacji, przywracając jej rolę fizjologicznej, bezbolesnej i naturalnej czynności zdrowego kobiecego ustroju. „*Menstra*" stosuje się tylko zewnętrznie w postaci skrapłań opaski miesięcznej.

Skoro tedy panie dzisiejsze zapomniały o tym, że prababki ich czuły się podczas menstruacji dobrze bez stosowania leków — uważaliśmy za swój obowiązek, na podstawie naszych obserwacji, na tym miejscu o tym im przypomnieć.

ROBOTNICY PRZEMYSŁU DRZEWNEGO POZBAWIENI PIERWSZEJ POMOCY

Przemysł drzewny zatrudnia w Polsce wielotysięczną rzeszę robotników. Ludzie ci pozbawieni są po największej części należytej pomocy w wypadkach przy pracy. Wypadków tych zaś jest dużo i przysparzają one społeczeństwu wielu niepotrzebnych inwalidów pracy.

Ręce i nogi robotnika drzewnego usiane są drobnymi bliznami, świadectwem odniesionych ran i okaleczeń. Jest ich dużo, bo niema prawie dnia, żeby człowiek nie wbił sobie czy to drzazgi, czy też nie skaleczył się gwoździem, siekierą lub piłką. Są i poważniejsze obrażenia, powstałe przy obróbce i transporcie drzewa. Zdarzają się też co pewien czas nawet wypadki śmiertelnych urazów, np. wskutek przygniecenia kłodą drzewa.

Na małe okaleczenia nie zwraca się zwykle, wogóle uwagi. Co najwyżej robotnik obwiąże palec brudną szmatą, a jeśli rana ropieje, przyłoży zwyczajem ludowym sadło, babkę itp. Wskutek tego większość ran ulega zakażeniu i niezmiernie często zachodzą poważne komplikacje. Niekiedy kończy się na kilku dniach choroby, w innych wypadkach trzeba wykonać zabieg operacyjny, amputować kończyny, lub też bywa jeszcze i gorzej, skoro przyjdzie do ogólnego zakażenia krwi.

Wypadków i związanych z tym kosztów możnaby uniknąć, gdyby każda, najdrobniejsza rana była opatrzona w należyty sposób, tuż po wypadku. Nie można lekceważyć żadnego okaleczenia, gdyż małe nawet otarcie może mieć poważne skutki. Pierwsza pomoc w przemyśle drzewnym jest zagadnieniem niezmiernie doniosłym.

Każda drużyna robotnicza powinna być zaopatrzona w małą apteczkę podręczną. Wystarczą w niej najprostsze środki opatrunkowe:

gaza, jodyna (5%), bandaż i szczypczyki. Środki te powinien nosić w torbie i mieć stale w pogotowiu człowiek nadzorujący pracę danej drużyny. Powinien on być przeszkolony w udzielaniu pierwszej pomocy. W wypadkach poważniejszych powinien być opracowany i przygotowany transport chorego do lekarza, lub szpitala.

Wszystkie przedsiębiorstwa przemysłu drzewnego powinny zorganizować na swym terenie pierwszą pomoc.

LECZNICTWO UZDROWISKOWE JESIENIĄ I ZIMĄ

Społeczeństwo nasze nie nabrało jeszcze pełnego przekonania, że jesienią i zimą można równie dobrze leczyć się w uzdrowiskach jak latem. Siła wód leczniczych i ich skuteczność bynajmniej nic nie tracą na wartości zimą. Walory klimatyczne, czystość powietrza sprzyjają przeprowadzanej kuracji. Wiadomo, że choroba nie wybiera terminu ani sezonu. Leczyć trzeba się natychmiast przy pierwszych objawach, nie czekając na sezon letni, kiedy już może być zapóźno, a choroba zapuści korzenie głęboko.

I pomyśleć tylko, że wspaniałe urządzenia uzdrowisk, łazienki, inhalatorium, radoterapia, pijalnie itp. stoją bezczynnie przez całą jesień i zimę! Cóż to za marnotrawstwo! Rozbudowa sezonów jesienno-zimowych ma bardzo duże znaczenie zarówno dla zdrowia społecznego, jak i ze względów gospodarczych. Społeczeństwo musi wreszcie uwierzyć, że w zimie można osiągnąć z uzdrowisk taką samą korzyść jak i w lecie.

Dlatego też należałoby życzyć sobie, aby zimowe lecznictwo uzdrowiskowe stało się u nas możliwie rychło popularne w takiej mierze, jak na to zasługuje.

W dn. 24 października br. odbyło się uroczyste poświęcenie Wiejskiego Ośrodka Zdrowia w Drwalewie, ufundowanego przez T-wo Przemysłu Chemiczno-Farmaceutycznego d. Magister Klawe, S.A., w Drwalewie.

Ośrodek Zdrowia mieści się we własnym gmachu, w którym znajduje się również apteka pod zarządem mag. farm. Ośrodek prowadzi cały szereg przychodni, jak: przeciwgruźlicza, przeciwjaglicza, przeciwweneryczna, Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem, przychodnia dentystyczna itd. Ośrodek posiada również nowocześnie urządzone dziedziniec i kąpielisko pod opieką wykwalifikowanej freblanki. Kierownictwo Ośrodka spoczywa w rękach lekarza, któremu do pomocy została przydzielona akuszerka i higienistka. Wewnętrzne urządzenie Ośrodka, jak również przyrządy lekarskie odpowiadają wszelkim wymogom stawianym tego rodzaju nowoczesnym zakładom leczniczym. Celem Ośrodka jest prowadzenie pracy lekarskiej i zapobiegawczej wśród ludności okolicznych wsi, szerzenie zasad higieny oraz opieka sanitarna nad dziatwą.

Uroczystość poświęcenia zaszczycili swą obecnością: Pan Wojewoda Warszawski Nakoniecznikow-Klukowski, dyr. Departamentu Służby Zdrowia przy Ministerstwie Opieki Społecznej dr Jan Adamski, szef Wojskowej Służby Zdrowia generał dr Stanisław Rouppert, zastępca dyrektora Służby Zdrowia M.O.S. dr Jerzy Babecki, zastępca szefa Wojskowej Służby Zdrowia pułk. dr Jan Kawiński, grono profesorów Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego z panem dziekanem profesorem dr M. Konopackim na czele, naczelnicy wydziałów Departamentu Służby Zdrowia i M. S. Wojsk., licznie zebrani docenci U.J.P., przedstawiciele wydziału szpitalnictwa i Wydziału Opieki Społecznej zarządu miejskiego m. st. Warszawy, dyrektorzy i ordynatorzy wszystkich szpitali warszawskich, przedstawiciele stowarzyszeń lekarskich i farmaceutycznych, przedstawiciele prasy, duchowieństwo, przedstawiciele ziemiaństwa i nauczycielstwa oraz licznie zebrana ludność okoliczna.

Aktu poświęcenia dokonał delegat kurii arcybiskupiej ks. dyr. Lewandowicz, który wygłosił przytem okolicznościowe przemówienie, poczem zebranych gości witał Prezes T-wa dr Stanisław Klawe, prosząc Pana Wojewodę o dokonanie aktu otwarcia. Po przemówieniu Pana Wojewody Warszawskiego generał dr Rouppert podniósł znaczenie Wiejskiego Ośrodka Zdrowia dla obronności kraju. Z kolei przemawiali prof. dr A. Czyżewicz, prodziekan Wydziału Lekarskiego U. J. P. dr Jan Konopnicki wicedyrektor Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej zarządu m. st. Warszawy. Po przemówieniu przedstawiciela miejscowej ludności i przecięciu wstęgi przez Pana Wojewodę zebrani goście szczegółowo zwiedzali Ośrodek, zapoznając się z jego wewnętrznym urządzeniem i zadaniami, które ma spełniać. Po uroczystości otwarcia Ośrodka goście zwiedzeli Instytut Bakteriologiczny i Serologiczny mieszczący się w maj. Drwalew, prowadzący produkcję surowic i szczepionek leczniczych do użytku medycyny ludzkiej i weterynaryjnej.



P. L. PITZELE w KRAKOWIE: szczyptę przepisanych Pani ziół należy zaparzyć w szklance wrzącej wody i wypić na gorąco.

P. JANINA F. w ZAKOPANEM: obawy Pani wydają się nam absolutnie niczym nieuzasadnione.

P. M. NIEZNAJ w PARCZEWIE: jak już wielokrotnie wspominaliśmy, nie udzielamy nigdy odpowiedzi listownie. W sprawie o którą Pan, zapytuje radzimy jaknajśpieszniej zwrócić się do lekarza specjalisty chorób skórnych.

„POMORZANKA": obawy Pani są nieuzasadnione, albowiem trwała ondulacja nie przyśpiesza siwienia włosów.

P. STANISŁAW CH. w JAROSŁAWIU: nie radzimy absolutnie żadnych prób samolecznictwa. Sprawa jest bardzo poważna, wymagająca bardzo długiego leczenia.

P. Z. S. w LANDWAROWIE: są to typowe objawy tzw. przekwitania. Nie są one groźne i z biegiem czasu same ustąpią. Jednak radzimy Pani zwrócić się do lekarza-ginekologa, który przepisze Pani odpowiednie leki.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39